2.084 Nátierka zo syra tofu so sardinkami
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tofu	0,50	0,50	0,65	0,65	0,75	0,75	0,95	0,95
sardinky vo vlastnej šťave	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
uhorky sterilizované b. n.	0,15	0,13	0,20	0,18	0,25	0,22	0,35	0,32
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,35	0,30	0,45	0,38
maslo	0,85	0,85	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vyšľaháme s horčicou, pridáme na jemno nastrúhaný syr tofu, sardinky vo vlastnej šťave, na jemno nakrájané uhorky a očistenú, pokrájanú cibuľu. Dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	332	80	1,69	8,0	0,0	0,5	0,1	30,3	0,3	0,046	0,0	0,0	0,3	0,0
B	428	103	2,10	10,3	0,0	0,7	0,1	37,8	0,3	0,059	0,0	0,0	0,5	0,0
C	506	122	2,46	12,1	0,0	0,8	0,1	44,4	0,4	0,070	0,0	0,0	0,6	0,0
D	586	141	2,83	14,0	0,0	1,1	0,2	51,3	0,5	0,080	0,0	0,0	0,8	0,0